



Trening metacognitiv (TMC)

TMC 10 II – Având de-a face cu prejudecăți (stigmatizare)

© Moritz & Drechsel (2|23)
www.uke.de/mct



Ce au aceste persoane în comun?

- Wayne Gretzky (născut pe 26 ianuarie 1961)
- Michael Jordan (născut pe 17 februarie 1963)
- Tiger Woods (născut pe 30 decembrie 1975)
- Mike Tyson (născut pe 30 iunie 1966)

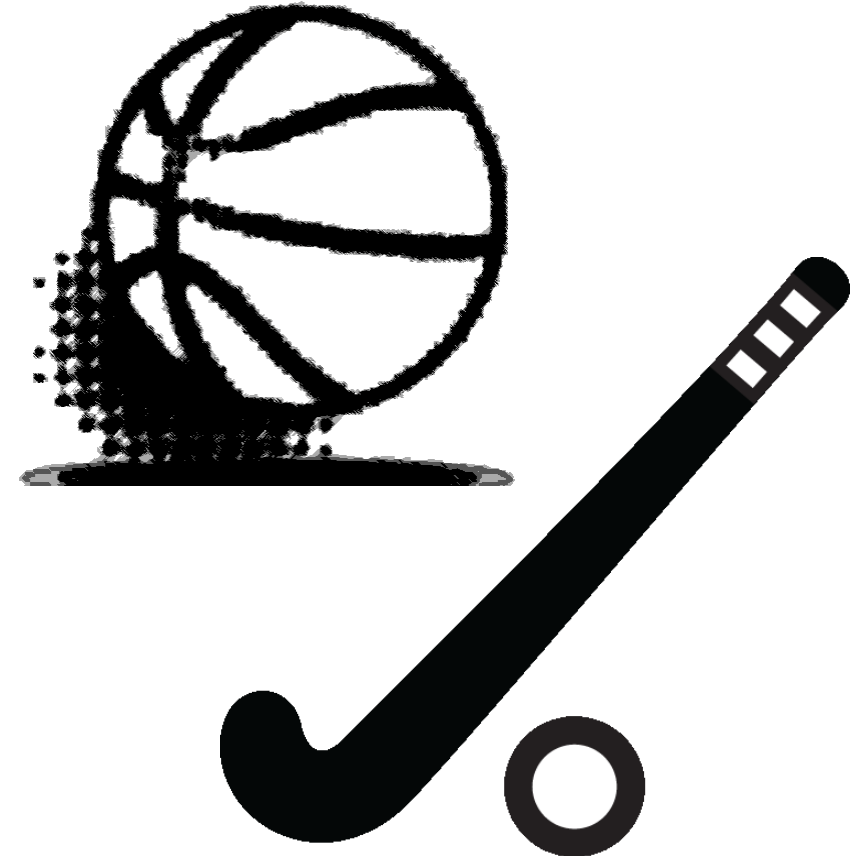
???



Ce au aceste persoane în comun?

- Wayne Gretzky (născut pe 26 ianuarie 1961)
- Michael Jordan (născut pe 17 februarie 1963)
- Tiger Woods (născut pe 30 decembrie 1975)
- Mike Tyson (născut pe 30 iunie 1966)

Bărbați, America de Nord, atleți renumiți, care încă mai trăiesc...





Ce au aceste persoane în comun?

- Feodor Dostoievski (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

???



Ce au aceste persoane în comun?

- Feodor Dostoievski (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Bărbați, au murit deja și încă...



Ce au aceste persoane în comun?

- Feodor Dostoievski (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Bărbați, au murit deja și încă...
scriitori renumiți!





Ce au aceste persoane în comun?

- Feodor Dostoievski (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Bărbați, au murit deja și încă...

scriitori renumiți!

Altceva?





Ce au aceste persoane în comun?

- Feodor Dostoievski (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Bărbați, au murit deja și încă...

scriitori renumiți!

Altceva?

Toți au fost diagnosticați cu boli psihice, doi au avut simptome de psihoză.



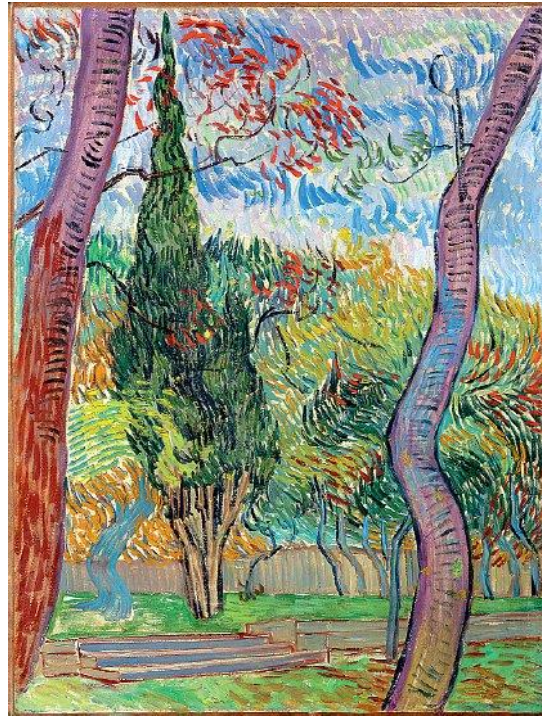
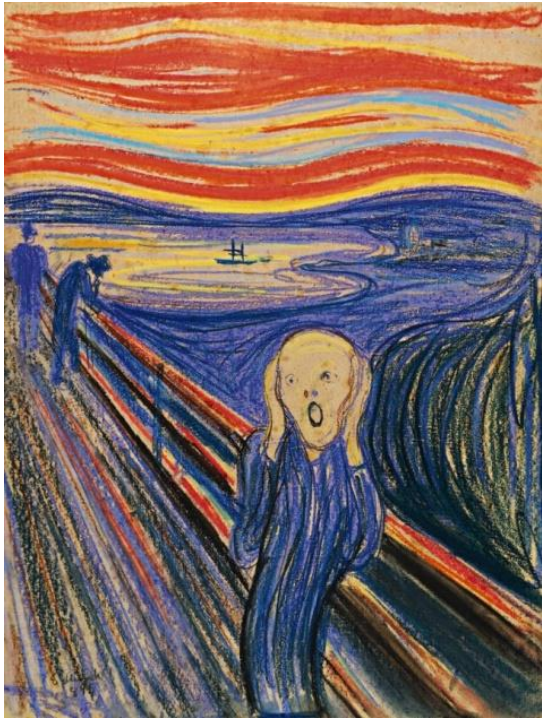


Renumit = perfect?

<p>Feodor Dostoievski (1821-1881)</p>	<p>Feodor Dostoievski este unul dintre cei mai importanți scriitori ruși și este considerat ca unul dintre psihologii cei mai remarcabili din literatura universală. Dostoievski a suferit de epilepsie și pe o anumită perioadă fost dependent de jocurile de noroc. Până la sfârșitul vieții sale nu a avut probleme financiare și a fost recunoscut pentru ceea ce a făcut în timpul vieții sale.</p>
<p>Ernest Hemingway (1899-1961)</p>	<p>Hemingway este considerat ca fiind unul dintre scriitori americani cei mai de succes ai secolului al 20-lea. În 1954 a fost distins cu Premiul Nobel pentru literatură. În timpul vieții sale a avut perioade de depresie și de consum exagerat de alcool. De asemenea s-a suspectat că ar fi avut tulburare bipolară.</p>
<p>Friedrich Hölderlin (1770-1843)</p>	<p>Hölderlin a format imaginea exagerată “geniu și nebunie”. Ca Goethe și Schiller el a fost unul dintre cei mai importanți poeți germani ai romantismului. Astăzi el ar fi fost cel mai probabil diagnosticat cu schizofrenie / psihoză.</p>
<p>Charles Dickens (1812-1870)</p>	<p>Dickens este unul dintre ce mai citați scriitori englezi. Printre cărțile lui cele mai cunoscute se numără “Oliver Twist” și “A Christmas Carol”. El a avut episoade manice și depresive, astăzi el ar primi probabil diagnoza de tulburare bipolară.</p>

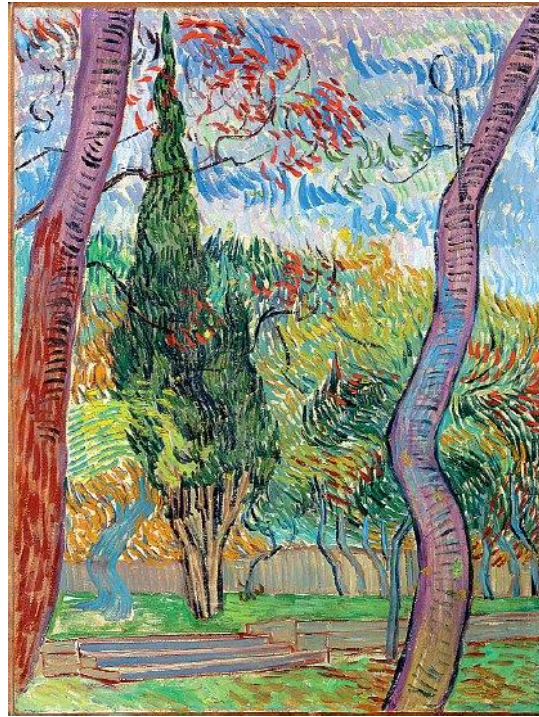
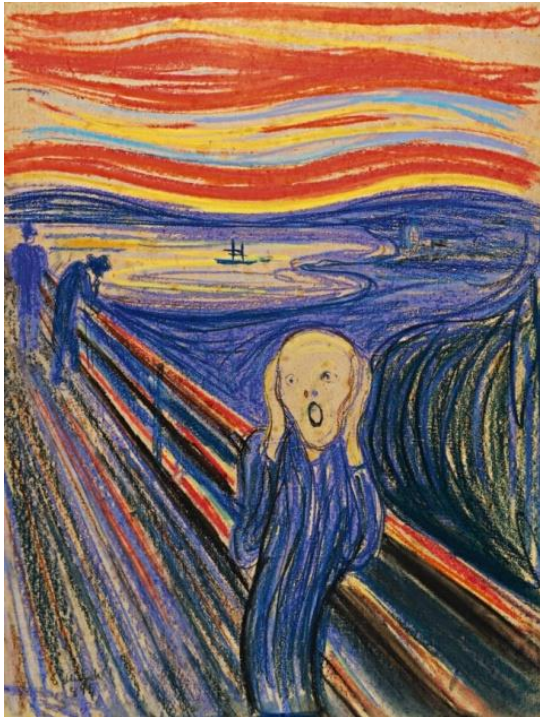


Care dintre aceste tablouri au fost pictate de către persoane cu simptome de psihoză?





Care dintre aceste tablouri au obținut cel mai mare preț la o licitație?

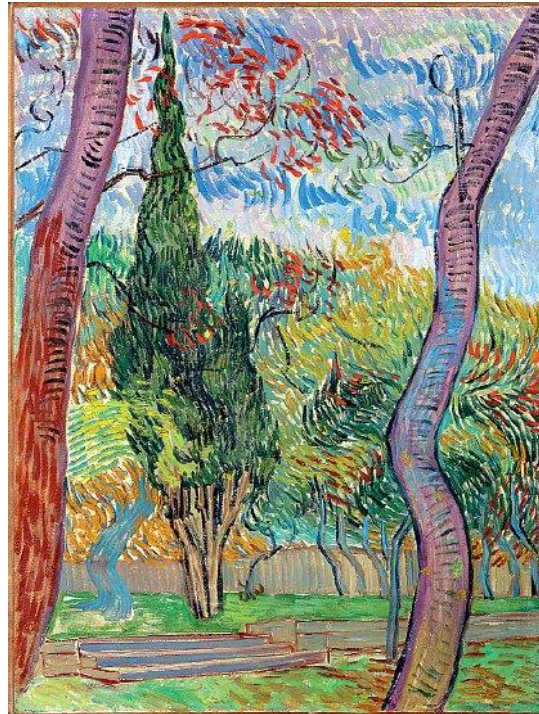




Care dintre aceste tablouri au obținut cel mai mare preț la o licitație?



circa 100 milioane euro



25 milioane euro



0 euro

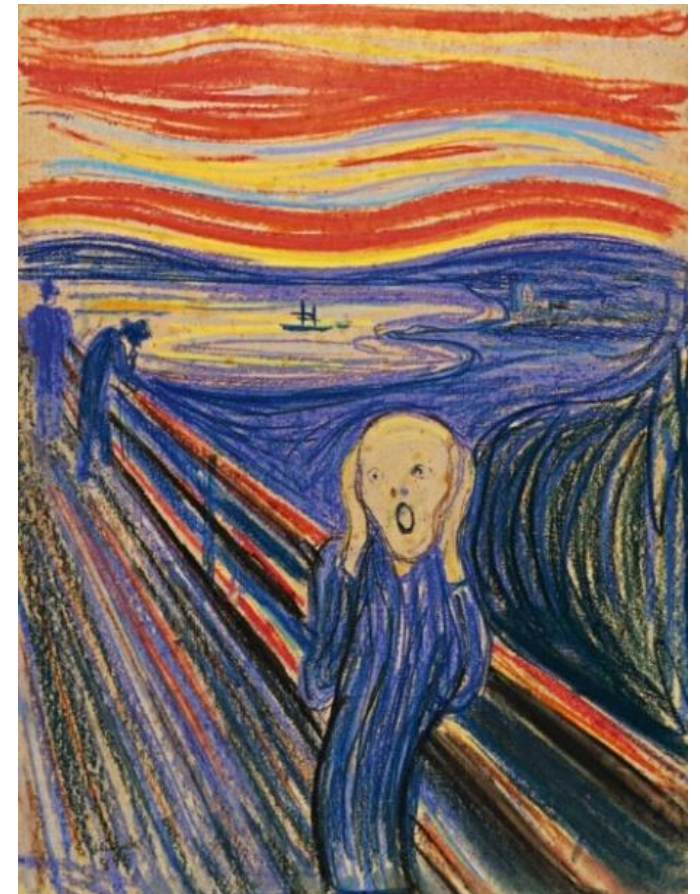


circa 10.000 euro



Edvard Munch

- Un cumpărător necunoscut a fost dispus să plătească aproximativ 100 de milioane € pentru pictura “The Scream”. Acest fapt o face ca una dintre cele mai scumpe picturi din lume.
- Pictorul Edvard Munch, a avut probabil o tulburare bipolară:
 - El a avut simptome manice, depressive și halucinații
 - Munch a petrecut din cauza simptomelor mai bine de 8 luni în psihiatrie





Steffen Moritz

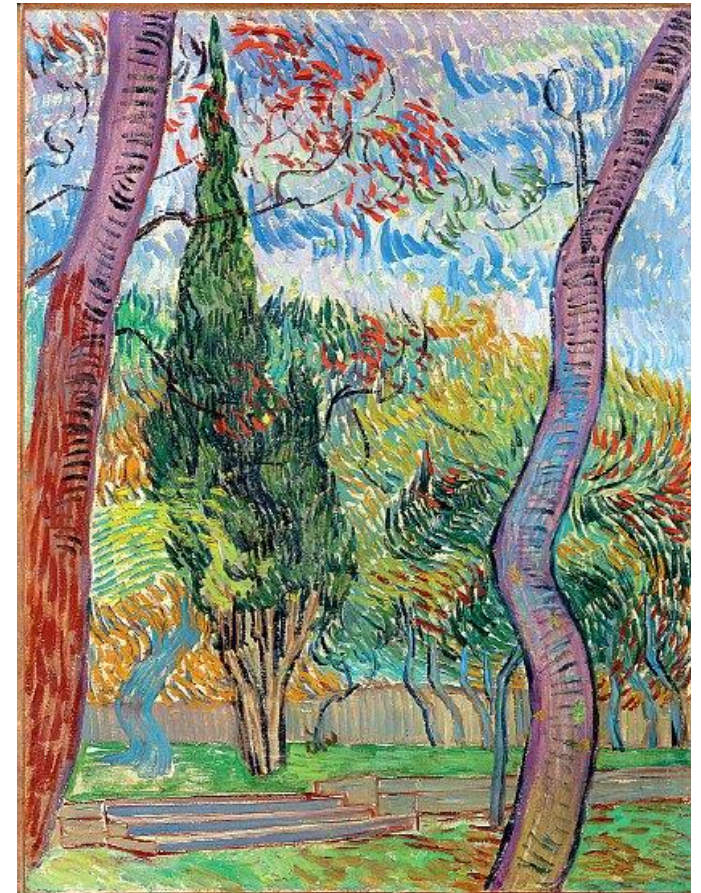
- Pictura are doar o valoare emotionala.
- Aceasta a fost pictată de către Prof. Dr. Steffen Moritz, la vârsta de 16 ani:
 - El este psiholog și sef al grupului de cercetare “neuropsihologie clinică” în cadrul Departamentului de Psihiatrie al Spitalului Universitar din Hamburg Eppendorf
 - Steffen Moritz nu a fost în tratament psihiatric





Vincent van Gogh

- Pictura “Parc Saint-Paul Hospital” este în valoare de aproximativ 25 milioane €.
- Van Gogh a pictat-o în 1889 în timpul internării sale în Spitalul de Psihiatrie Saint-Paul din Franța:
 - Starea afectivă a lui Van Gogh a avut variații extreme, el a avut tendințe autodistructive, anxietate, iluzii și halucinații
 - Din perspectiva zilei de azi, el ar fi probabil diagnosticat de psihoză sau de tulburare bipolară





Ringo Starr (baterist la Beatles)

- Ringo Starr, care a devenit celebru ca bateristul de la Beatles, a pictat de asemenea din anul 2005:
- pictura “Timberland” a fost finalizată în 2013,
- picturile sale se vând pentru mii de dolari
- din câte știm, Ringo Starr nu a avut o boală psihiatrică





Prima concluzie

- Fiind bolnav mintal nu înseamnă că nu sunteți în stare să faceți lucruri semnificative și valoroase.
- Chiar și persoanele sănătoase pot crea ceea ce ar putea fi considerate picturi “nebune”.
- Bolile mentale pot inspira însă la fel de bine pot inhiba creativitatea.
- Geniile ca și Van Gogh, al cărui creativitate nu a fost recunoscută în timpul vieții sale, pot să fi suferit de tulburări psihice.
- Unii artiști bolnavi mintal pot trăi prin arta lor (cum ar fi Edvard Munch).



Prima concluzie

- Nu este posibil să spunem privind un tablou dacă pictorul este bolnav psihic sau nu.
- Acest lucru este valabil și pentru aparențe: Nu poți spune dacă cineva are sau nu are o problemă mentală pe baza modului cum arată persoana respectivă.



Prima concluzie

- Nu este posibil să spunem privind un tablou dacă pictorul este bolnav psihic sau nu.
- Acest lucru este valabil și pentru aparențe: Nu poți spune dacă cineva are sau nu are o problemă mentală pe baza modului cum arată persoana respectivă.
- **Puncte de reflectat:**
Multe dintre cele mai renumite obiecte de artă au fost create de persoane cu o boală mintală. **Reduce acest fapt valoarea obiectelor de artă a acestor persoane?**



Prima concluzie

- Nu este posibil să spunem privind un tablou dacă pictorul este bolnav psihic sau nu.
- Acest lucru este valabil și pentru aparențe: Nu poți spune dacă cineva are sau nu are o problemă mentală pe baza modului cum arată persoana respectivă.
- **Puncte de reflectat:**
Multe dintre cele mai renumite obiecte de artă au fost create de persoane cu o boală mintală. **Reduce acest fapt valoarea obiectelor de artă a acestor persoane?**

În nici un caz!



Este “normal” de a avea probleme mentale?

Cât de mulți oameni sunt bolnavi mintal?

Ce credeți?



Este “normal” de a avea probleme mentale?

Cât de mulți oameni sunt bolnavi mintal (cifrele se referă la Germania)

Procentajul persoanelor care au fost bolnavi mintali anul trecut	27.7%
Tulburări de anxietate (cel mai dese tulburări psihice, de exemplu fobia socială)	15.3%
Tulburări afective (de exemplu depresia)	9.3%
Psihoza (toate formele de psihoză, de exemplu schizofrenie)	2.6%
Procentajul celor care au fost diagnosticate cu tulburări psihice multiple	44%

Dacă se consideră și persoanele care suferă de anumite simptome ale tulburărilor mintale fără să aibă tulburarea respectivă, sunt cifrele mult mai mari.



Este “normal” de a avea probleme mentale?

Cât de mulți oameni sunt în Canada bolnavi mintal?

Procentajul persoanelor care au fost bolnavi mintali anul trecut	20%
Depresie (tulburarea psihică cea mai desă)	8%
Schizofrenie / psihoză	1-2%

Dacă se consideră și persoanele care suferă de anumite simptome ale tulburărilor mintale fără să îndeplinească toate criteriile diagnostice, sunt cifrele mult mai mari.



Convingerile deosebite nu sunt așa de rar...

Frecvența experienței psihotice în populație

- Simptomele de psihoză (de exemplu iluzii) au fost mult timp considerate rare și ca un semn al unei boli mintale grave.
- Noi știm acum că experiențe psihotice(atenuate) sunt răspândite larg. Spre deosebire de persoanele cu o diagnoză de psihoză, aceste experiențe de obicei nu conduc la aceleași provocări în viața de zi cu zi.



Convingerile deosebite nu sunt așa de rar...

Frecvența experienței psihotice în populație

Ce credeți? Cât de des au fost următoarele simptome /experiențe confirmate de către persoane dintr-o populație generală?

Afirmări care au fost confirmate	Răspunsuri confirmate
Te-ai gândit vreodată că oamenii pot comunica în mod telepatic?	???
Ați avut vreodată sentimentul că alte persoane pot să vă citească mintea dumneavoastră?	???
Ați simțit vreodată lucrurile din jur ireal ca și cum totul ar face parte dintr-un experiment?	???
Ați avut vreodată senzația că lucrurile în reviste sau la televiziune au fost scrise special pentru dumneavoastră?	???
Ați avut vreodată sentimentul că într-un anumit fel sunt persecutați?	???
Auziți din când în când voci când sunteți singur?	???



Convingerile deosebite nu sunt așa de rar...

Frecvența experienței psihotice în populație

Ce credeți? Cât de des au fost următoarele simptome /experiențe confirmate de către persoane dintr-o populație generală?

Afirmări care au fost confirmate	Răspunsuri confirmate
Te-ai gândit vreodată că oamenii pot comunica în mod telepatic?	61%
Ați avut vreodată sentimentul că alte persoane pot să vă citească mintea dumneavoastră?	???
Ați simțit vreodată lucrurile din jur ireal ca și cum totul ar face parte dintr-un experiment?	???
Ați avut vreodată senzația că lucrurile în reviste sau la televiziune au fost scrise special pentru dumneavoastră?	???
Ați avut vreodată sentimentul că într-un anumit fel sunt persecutați?	???
Auziți din când în când voci când sunteți singur?	???

* Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Convingerile deosebite nu sunt așa de rar...

Frecvența experienței psihotice în populație

Ce credeți? Cât de des au fost următoarele simptome /experiențe confirmate de către persoane dintr-o populație generală?

Afirmări care au fost confirmate	Răspunsuri confirmate
Te-ai gândit vreodată că oamenii pot comunica în mod telepatic?	61%
Ați avut vreodată sentimentul că alte persoane pot să vă citească mintea dumneavoastră?	33%
Ați simțit vreodată lucrurile din jur ireal ca și cum totul ar face parte dintr-un experiment?	???
Ați avut vreodată senzația că lucrurile în reviste sau la televiziune au fost scrise special pentru dumneavoastră?	???
Ați avut vreodată sentimentul că într-un anumit fel sunt persecutați?	???
Auziți din când în când voci când sunteți singur?	???



Convingerile deosebite nu sunt așa de rar...

Frecvența experienței psihotice în populație

Ce credeți? Cât de des au fost următoarele simptome /experiențe confirmate de către persoane dintr-o populație generală?

Afirmări care au fost confirmate	Răspunsuri confirmate
Te-ai gândit vreodată că oamenii pot comunica în mod telepatic?	61%
Ați avut vreodată sentimentul că alte persoane pot să vă citească mintea dumneavoastră?	33%
Ați simțit vreodată lucrurile din jur ireal ca și cum totul ar face parte dintr-un experiment?	26%
Ați avut vreodată senzația că lucrurile în reviste sau la televiziune au fost scrise special pentru dumneavoastră?	???
Ați avut vreodată sentimentul că într-un anumit fel sunt persecutați?	???
Auziți din când în când voci când sunteți singur?	???

* Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Convingerile deosebite nu sunt așa de rar...

Frecvența experienței psihotice în populație

Ce credeți? Cât de des au fost următoarele simptome /experiențe confirmate de către persoane dintr-o populație generală?

Afirmări care au fost confirmate	Răspunsuri confirmate
Te-ai gândit vreodată că oamenii pot comunica în mod telepatic?	61%
Ați avut vreodată sentimentul că alte persoane pot să vă citească mintea dumneavoastră?	33%
Ați simțit vreodată lucrurile din jur ireal ca și cum totul ar face parte dintr-un experiment?	26%
Ați avut vreodată senzația că lucrurile în reviste sau la televiziune au fost scrise special pentru dumneavoastră?	16%
Ați avut vreodată sentimentul că într-un anumit fel sunt persecutați?	???
Auziți din când în când voci când sunteți singur?	???

* Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Convingerile deosebite nu sunt așa de rar...

Frecvența experienței psihotice în populație

Ce credeți? Cât de des au fost următoarele simptome /experiențe confirmate de către persoane dintr-o populație generală?

Afirmări care au fost confirmate	Răspunsuri confirmate
Te-ai gândit vreodată că oamenii pot comunica în mod telepatic?	61%
Ați avut vreodată sentimentul că alte persoane pot să vă citească mintea dumneavoastră?	33%
Ați simțit vreodată lucrurile din jur ireal ca și cum totul ar face parte dintr-un experiment?	26%
Ați avut vreodată senzația că lucrurile în reviste sau la televiziune au fost scrise special pentru dumneavoastră?	16%
Ați avut vreodată sentimentul că într-un anumit fel sunt persecutați?	19%
Auziți din când în când voci când sunteți singur?	???



Convingerile deosebite nu sunt așa de rar...

Frecvența experienței psihotice în populație

Ce credeți? Cât de des au fost următoarele simptome /experiențe confirmate de către persoane dintr-o populație generală?

Afirmări care au fost confirmate	Răspunsuri confirmate
Te-ai gândit vreodată că oamenii pot comunica în mod telepatic?	61%
Ați avut vreodată sentimentul că alte persoane pot să vă citească mintea dumneavoastră?	33%
Ați simțit vreodată lucrurile din jur ireal ca și cum totul ar face parte dintr-un experiment?	26%
Ați avut vreodată senzația că lucrurile în reviste sau la televiziune au fost scrise special pentru dumneavoastră?	16%
Ați avut vreodată sentimentul că într-un anumit fel sunt persecutați?	19%
Auziți din când în când voci când sunteți singur?	15%

* Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Amintiți-vă...

Nimeni nu este imun la crize psihice! Pe parcursul anului trecut mai mult de fiecare a patra persoană a suferit de o boală mintală.

O boală mintală nu trebuie să fie privită ca o **slăbiciune**, ci mai degrabă ca o expresie **sensibilității** particulare.

Genetica: Genele joacă un rol la multe boli.

Mediul înconjurător: experiențe negative traumatice pot avea de asemenea un impact negativ asupra sănătății noastre mentale, și pot crește probabilitatea bolilor psihice la persoanele cu sau fără o predispoziție pentru o boală mintală.





Ce este stigmatizarea și ce este auto-stigmatizarea?

???





Ce este stigmatizarea și ce este auto-stigmatizarea?

- Stigma = cuvânt grecesc. În sens strict înseamnă: semn, rană sau marcă





Ce este stigmatizarea și ce este auto-stigmatizarea?

- **Stigma** = cuvânt grecesc. În sens strict înseamnă: semn, rană sau marcă
- **Stigmatizarea** apare atunci când oameni sau grupuri sunt asociate cu atribute negative





Ce este stigmatizarea și ce este auto-stigmatizarea?

- **Stigma** = cuvânt grecesc. În sens strict înseamnă: semn, rană sau marcă
- **Stigmatizarea** apare atunci când oameni sau grupuri sunt asociate cu atribute negative
- Aceasta se întâmplă fără o verificare critică a realității.
- Stigmatizarea poate să inducă o devalorizare sau separare a persoanelor.
- Stigmatizarea poate să se întâmple în cazul anumitor boli (de exemplu, HIV), deficiențe vizibile sau boli mentale cum ar fi psihoza.
- “Auto-stigmatizarea” înseamnă că persoanele afectate au internalizat stigmatizarea pe care au aflat-o din exterior atât de puternic încât se consideră singure “inferioare”.





Stigmatizarea celor care suferă de psihoză

- Ce presupuneri ați auzit de la alte persoane cu privire la persoanele care suferă de psihoză?
- Ce presupuneri aveți sau ați avut cu privire la oamenii care suferă de psihoză?



Stigmatizarea celor care suferă de psihoză

Presupuneri comune însă false pe care unii oameni le au cu privire la cei care suferă de psihoză:

Ei sunt...

- periculoși și imprevizibili
- personalități multiple (psihoza)
- neintelenți
- nevindecabili



Justificat? NU!



Stigmatizarea celor care suferă de psihoză

Justificat? NU!

Periculoși și imprevizibili?



Stigmatizarea celor care suferă de psihoză

Justificat? NU!

Periculoși și imprevizibili?

În comparație cu infractorii persoanele cu psihoză au o probabilitate mai mare de a deveni victime ale abuzului și violenței.

Oricum: în cazul în care sunt infractori...

- ... ziarele scriu mult mai probabil, pentru că astfel de titluri atrag atenția și felul în care s-a întâmplat e uneori ciudat (de exemplu, persoană bolnavă psihică a atacat politicienii germani Lafontaine și Schäuble).
- Strategia avocaților de a justifica acte violente cu o boală psihică (adevărat sau nu) întărește uneori această impresie



Stigmatizarea celor care suferă de psihoză

Justificat? NU!

- **Personalități multiple:** aceasta este o imagine falsă și derutantă a schizofreniei și psihozei. Mai întâi, faptul dacă există personalități multiple este controversat. În al doilea rând, acest simptom nu este un indiciu pentru schizofrenie ori psihoză.



Stigmatizarea celor care suferă de psihoză

Justificat? NU!

- **Personalități multiple:** aceasta este o imagine falsă și derutantă a schizofreniei și psihozei. Mai întâi, faptul dacă există personalități multiple este controversat. În al doilea rând, acest simptom nu este un indiciu pentru schizofrenie ori psihoză.
- **Neintelenți:** dezvoltarea tulburărilor psihice nu are legătură cu inteligența unei persoane. La fel ca și în populația generală, mulți oameni care suferă de psihoză pot să aibă o inteligență peste medie.



Stigmatizarea celor care suferă de psihoză

Justificat? NU!

- **Personalități multiple:** aceasta este o imagine falsă și derutantă a schizofreniei și psihozei. Mai întâi, faptul dacă există personalități multiple este controversat. În al doilea rând, acest simptom nu este un indiciu pentru schizofrenie ori psihoză.
- **Neintelenți:** dezvoltarea tulburărilor psihice nu are legătură cu inteligența unei persoane. La fel ca și în populația generală, mulți oameni care suferă de psihoză pot să aibă o inteligență peste medie.
- **Nevindecabili:** Cu ajutorul unui tratament adecvat sunt mulți pacienți capabili să ducă o viață productivă și împlinită.



De ce ne ocupăm cu tema asta?

Multe persoane cu diagnoza de “schizofrenie” sau “psihoză” (însă nu toți!) pot să facă experiențe discriminante dacă diagnoza se asociază cu presupuneri necorecte.

Cu scopul de a reduce stigmatizarea, stereotipurile comune cu privire la persoanele cu schizofrenie sau psihoză trebuie să fie identificate și corectate.



De ce ne ocupăm cu tema asta?

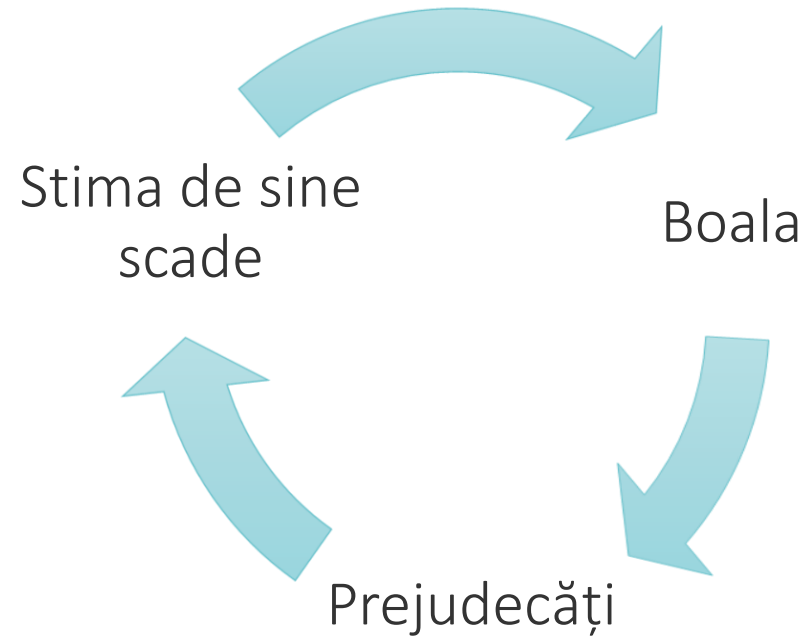
Multe persoane cu diagnoza de “schizofrenie” sau “psihoză” (însă nu toți!) pot să facă experiențe discriminante dacă diagnoza se asociază cu presupuneri necorecte.

Cu scopul de a reduce stigmatizarea, stereotipurile comune cu privire la persoanele cu schizofrenie sau psihoză trebuie să fie identificate și corectate.

Important: Dacă aruncăm o privire mai atentă, fiecare persoană are calități care o fac unică. Multe prejudecăți sau stereotipuri se bazează pe un singur aspect al identității unei persoane. Aceste prejudecăți sau stereotipuri pot duce la tratare necorectă a oamenilor care nu merită să fie judecați negativ. O boală psihică este doar un aspect al identității unei persoane.



Ce facem?



Informarea & comunicarea corectă a bolii!



Trebuie să comunic boala mea... și cum?

Trebuie să le spuneți altora că suferiți de psihoză sau schizofrenie?

- Schizofrenia sau psihoza (ca orice alte boli psihice) nu sunt boli cu declarare obligatorie.

Depinde de dumneavoastră dacă informați sau nu informați alții despre boală.





Trebuie să comunic boala mea... și cum?

Trebuie să le spuneți altora că suferiți de psihoză sau schizofrenie?

- Poate e important să vorbiți cu o persoană de încredere despre boală, pentru că...
- uneori alte persoane recunosc mai repede decât pacienții primele semne ale unei faze psihotice





Cum comunic boala mea?

Recomandare: explicați mai degrabă simptomele în loc să comunicați diagnoza



Cum comunic boala mea?

Recomandare: explicați mai degrabă simptomele în loc să comunicați diagnoza

- Mai ales, dacă nu cunoașteți persoanele foarte bine, este mai recomandabil să descrieți simptomele pe care le aveți, în loc să spuneți numele (ambiguu) ale bolii (schizofrenie, psihoză)



Cum comunic boala mea?

Recomandare: explicați mai degrabă simptomele în loc să comunicați diagnoza

- Mai ales, dacă nu cunoașteți persoanele foarte bine, este mai recomandabil să descrieți simptomele pe care le aveți, în loc să spuneți numele (ambiguu) ale bolii (schizofrenie, psihoză)
- Pentru a fi în stare să explicați boala dumneavoastră altor oameni trebuie să deveniți un expert!



Cum comunic boala mea?

Simptomele principale ale schizofreniei sau psihozei:

???



Cum comunic boala mea?

Simptomele principale ale schizofreniei sau psihozei:

- Halucinații
- Idei delirante
- Alte simptome (nespecifice) cum ar fi depresia (ele pot să apară în cadrul altor boli)



Cum comunic boala mea?

Simptomele principale ale schizofreniei sau psihozei:

- **Halucinații:** auzul, văzutul, simțitul sau gustatul lucrurilor care nu sunt reale (de exemplu auzul de voci care jignesc)



Cum comunic boala mea?

Simptomele principale ale schizofreniei sau psihozei:

- **Halucinații:** auzul, văzutul, simțitul sau gustatul lucrurilor care nu sunt reale (de exemplu auzul de voci care jignesc)

Exemplu:

“Aproape 15% din oameni au halucinații fără a fi bolnavi psihici. Cum pot să-ți descriu? E ca și cum ai asculta o melodie care nu-ți mai iese din cap, însă mai tare, așa că crezi că este reală. Sau ca și cum sună la ușă când aștepti pe cineva doar că nu e nimeni.”



Cum comunic boala mea?

Simptomele principale ale schizofreniei sau psihozei:

- **Idei delirante:** A fi convins de ceva care nu este adevărat (de exemplu de fi ales să salvați lumea sau de a fi urmărit de CIA/FBI)



Cum comunic boala mea?

Simptomele principale ale schizofreniei sau psihozei:

- **Idei delirante:** A fi convins de ceva care nu este adevărat (de exemplu de fi ales să salvați lumea sau de a fi urmărit de CIA/FBI)

Exemplu:

“Aproape fiecare om cunoaște zile în care există un sentiment intens că toată lumea este împotriva lui. Ori că oamenii te privesc într-un fel ciudat, mai ales atunci când nu te simți bine. Eu când am sentimentul acesta, îl simt mult mai intensiv. Când am fost bolnav am fost 100% sigur că anumite persoane m-au urmărit. Acum gândesc altfel.”

“Aproape fiecare om cunoaște sentimentul că este în stare să facă tot ce-și propune, că-i reușește tot ce vrea și că nimeni nu e mai bun ca el. Eu când gândesc așa, gândesc pe o perioadă mai lung de timp și am avut de aceea probleme la lucru...”



Cum comunic boala mea?

Simptomele principale ale schizofreniei sau psihozei:

- **Alte simptome (nespecifice):** de exemple depresie, tulburări de comunicație sau probleme cu atenția



Cum comunic boala mea?

Simptomele principale ale schizofreniei sau psihozei:

- **Alte simptome (nespecifice):** de exemple depresie, tulburări de comunicație sau probleme cu atenția

Exemplu:

“Fiecare om are momente când se simte foarte trist, că nu este în stare să facă ceva și că se retrage. Și la mine a fost la fel – doar că tristețea a durat săptămâni și nu m-a putut înveseli absolut nimic. M-am simțit pe deasupra și fără nici o speranță sau valoare. Atunci am crezut că o să mă simt așa tot timpul. Însă cândva apar câteva raze de soare...”



Cum comunic boala mea?

Informați-vă bine despre psihoză. Cel mai bun mod de a corecta părerile greșite ale altor persoane este prin fapte și informații.



Transferul în viața de zi cu zi

Țeluri:

Pentru a preveni prejudecățile și stigmatizarea, este important de a comunica boala dumneavoastră în mod adecvat.

- Bolile psihice sunt dese.
- Dacă nu vreți nu sunteți obligat să vorbiți despre starea dumneavoastră
- Uneori e important și vă poate fi de ajutor dacă le spuneți la persoanele în care aveți încredere despre boala dumneavoastră, de exemplu pentru sprijin sau vă ajută să preveniți recidive
- Uneori oamenii au opinii greșite despre boală. De aceea este mai recomandabil să explicați simptomele pe care le aveți în loc să numiți diagnoza (ambiguă).



Ce legătura are acest fapt cu psihoza?

Multe (însă nu toate!) persoane cu psihoză se luptă cu prejudecăți. Pentru a le preveni este necesar ca boala să fie explicată.

Exemplu: Din cauza unui episod psihotic Martin a petrecut ultimele săptămâni în spital. Până acum el nu a spus nimănui despre boala lui și el s-a retras din ce în ce mai mult.

Context: În trecut Martin a avut experiențe negative când a vorbit despre psihoza lui. După ce i-a spus la ultimul lui șef a fost mutat la un alt loc de muncă. De aceea lui i-e frică că dacă le spune la prietenii lui de ce suferă, aceștia cred că el e nebun și nu mai vor să aibă de-a face cu el.

Însă: În spital Martin a participat la MCT, terapie și alte activități și a luat decizia să nu se mai ascunde de prietenii lui. Aproape toți prietenii lui au reacționat cu înțelegere cu privire la simptomele lui Martin. Un prieten a vorbit chiar despre sentimentul lui de a fi în pericol și de a fi urmărit.



Vă mulțumim pentru atenția dumneavoastră!

pentru cei care conduc grupa:

Vă rugăm să distribuiți fișele de lucru. Prezentați aplicația noastră COGITO (se descarcă gratuit).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Vecree.com	flickr	basketball sketch	CC	basketball/Basketball
Plings	flickr	Hockey	CC	hockey stick/Hockeyschläger
Jeff Nelson	flickr	ft_edm_park__0103.jpg	CC	letter/Brief
Victor Svensson	flickr	DNA	CC	DNA
Christian Schnettelker	flickr	Stamp/Stempel	CC	stamp/Stempel
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Vic	flickr	Deciding Which Door to Choose 2	CC	deciding which door to choose/Entscheidung zwischen zwei Türen